

---

## Essen mit Pause

1:1, 5:2, 16:8 - unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngeres Aussehen und weniger Kilos ganz ohne Jojo-Effekt. In dem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 18,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

### Verfügbare Termine